**Календарно-тематическое планирование по курсу: «Физическая культура»**

**5 класс 102 часа**

Количество часов в неделю-3

Учитель: Борисенко Н.Н

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока** | Кол-во  уроков  по  теме | Сроки  прове  дения |
| 1. | **1 четверть -21 час**  Водный урок по технике безопасности.  ТБ на уроках с элементами бадминтона. | 1. | Сен. |
| 2. | Стойка игрока. Передвижение. Хваты ракетки. | 1. | Сен. |
| 3-4. | Техника выполнения подачи. | 2. | Сен. |
| 5. | Учет техники подачи. | 1. | Сен. |
| 6-7. | Техника приема подачи. | 2. | Сен. |
| 8. | Учет техники приема подачи. | 1. | Сен. |
| 9-11. | Техника ударов сверху. | 3. | Сен. |
| 12. | Учет техники ударов сверху. | 1. | Сен. |
| 13. | ТБ на уроках легкой атлетики. СБУ. | 1. | Окт. |
| 14-15. | СБУ. Развитие скорости. Подвижные игры. | 2. | Окт. |
| 16. | Учёт бега 30 метров с высокого старта.  Подвижные игры. | 1. | Окт. |
| 17-18. | СБУ. Техника челночного бега. | 2. | Окт. |
| 19. | Учёт челночного бега 3х10м. Подвижные игры и эстафеты. | 1. | Окт. |
| 20-21. | СБУ. Техника прыжка в длину с места.  Подвижные игры. | 2. | Окт. |
|  | **2 четверть -28 часов** |  |  |
| 22. | Учёт прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1. | Окт. |
| 23-24. | Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры. | 2. | Окт. |
| 25. | Учет метания мяча на дальность. | 1. | Окт. |
| 26. | ТБ на уроках с элементами гимнастики и акробатики. | 1. | Нояб. |
| 27-28. | Техника кувырка вперед и назад. | 2. | Нояб. |
| 29-30. | Техника стойки на лопатках. Мост из положения лежа. Подвижные игры. | 2. | Нояб. |
| 31. | Совершенствование комбинаций из акробатических элементов. Развитие физических качеств. | 1. | Нояб. |
| 32. | Учёт техники комбинаций из акробатических элементов. | 1. | Нояб. |
| 33-34. | Упражнения на гибкость, на брюшной пресс. Прыжки на скакалке. | 2. | Нояб. |
| 35. | Учёт норматива гибкости из положения сидя. Упражнения на брюшной пресс. Прыжки на скакалке. | 1. | Нояб. |
| 36. | Учёт поднимания туловища (за 1 мин). Прыжки на скакалке. | 1. | Нояб. |
| 37. | Учет норматива прыжков на скакалке. | 1. | Нояб. |
| 38. | ТБ на уроках с элементами баскетбола.  Подвижные игры. Эстафеты. | 1. | Дек. |
| 39-41. | Техника передач мяча.  Развитие физических качеств. | 3. | Дек. |
| 42. | Учёт техники передач.  Подвижные игры. | 1. | Дек. |
| 43-45. | Техника ведения мяча. Подвижные игры. | 3. | Дек. |
| 46. | Учёт техники ведения мяча. Развитие  физических качеств. | 1. | Дек. |
| 47-49. | Техника бросков в корзину.  Подвижные игры. Эстафеты. | 3. | Дек. |
|  | **3 четверть- 29 часов** |  |  |
| 50. | Учёт техники бросков. Учебная игра. Развитие физических качеств. | 1. | Янв. |
| 51. | Техника элементов баскетбола. Учебная игра. | 1. | Янв |
| 52. | ТБ на уроках с элементами футбола. | 1. | Янв. |
| 53-54. | Техника передвижений в футболе. Развитие физических качеств. | 2. | Янв. |
| 55-57. | Техника передачи мяча в футболе. Развитие физических качеств. | 3. | Янв. |
| 58. | Учёт техники передач мяча в футболе. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1. | февр |
| 59-61. | Техника ударов по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам. | 3. | Фев. |
| 62. | Учет техники ударов по воротам. Развитие физических качеств. | 1. | Фев. |
| 63. | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1. | Фев. |
| 64. | ТБ на уроках с элементами н. тенниса. | 1. | Фев. |
| 65-66. | Стойка. Передвижение. Хваты ракетки. | 2. | Фев. |
| 67-68. | Техника подач. Развитие физических качеств. | 2. | Фев. |
| 69. | Учет техники подач. | 1. | Фев. |
| 70-71. | Техника атакующих ударов. Учебная игра. Подвижные игры. | 2. | Март |
| 72. | Учет техники атакующих ударов. Развитие физических качеств. | 1. | Март |
| 73-74. | Техника защитных ударов. Учебная игра. | 2. | Март |
| 75. | Учет техники защитных ударов. Учебные игры. | 1. | Март |
| 76. | ТБ на уроках с элементами волейбола. Подвижные игры. | 1. | Март |
| 77-78. | Техника передвижений. Стойка волейболиста. | 2. | Март |
|  | **4 четверть – 24 часа** |  |  |
| 79-80. | Техника передач сверху. | 2. | Март |
| 81. | Учет техники передач сверху. | 1. | Апр. |
| 82-83. | Техника передач снизу. Пионербол. | 2. | Апр. |
| 84. | Учет техники передач снизу. Пионербол. | 1. | Апр. |
| 85-86. | Техника подачи снизу. Пионербол. | 2. | Апр. |
| 87. | Учет техники подачи снизу. Пионербол. | 1. | Апр. |
| 88-89. | Техника элементов волейбола. Пионербол. | 2. | Апр. |
| 90. | ТБ на уроках легкой атлетики. | 1. | Апр. |
| 91-92. | СБУ. Развитие скорости. | 2. | Апр. |
| 93. | Учет бега 30 м с высокого старта. | 1. | Май |
| 94-95. | СБУ. Техника челночного бега. | 2. | Май |
| 96. | Учет челночного бега. Развитие физических качеств. | 1. | Май |
| 97-98. | СБУ. Техника прыжка в длину. | 2. | Май |
| 99. | Учет прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1. | Май |
| 100-101. | Техника метания мяча. Подвижные игры. | 2. | Май |
| 102. | Учет метания мяча на дальность. Подведение итогов. | 1. | Май |